

40～80代からスタートする!!

エイジレス バレエ・ ストレッチ



講師 田仲智子、藤井治子

～ エイジレスバレエ・ストレッチとは? ～

医師による監修のもと、**40～80代の元気な身体づくり**のために作られたレッスンです。

ゆっくりと呼吸をしながらストレッチ&筋肉トレーニングをすることで、弱った筋肉を鍛えていきます!!

腹筋・背筋・お尻・太ももの筋肉を強くしたら、**真っ直ぐで綺麗な姿勢**になります!!

クラシック音楽と共に楽しくレッスンしながら、心もからだも、**5歳若返り**しましょう!!

4月・5月レッスンスケジュール

日 程 ■ 毎週木曜日

4月5日、12日、19日、26日、
5月10日、17日、24日

時 間 ■ (1)10:00～11:00 (2)11:30～12:30

場 所 ■ 長居植物園・花と緑と自然の情報センター 1階 セミナー室

費 用 ■ 7,000円(全7回) ※途中からの参加も可能です

持 物 ■ タオル、飲み物、厚手の靴下(動きやすい服装でお越しください)

定 員 ■ 各15名(先着順)

申 込 ■ 長居パークセンター 06-6694-9007 までお電話ください

※いただいた個人情報は本事業の運営のみに使用し、その他の目的には使用いたしません。



お問い合わせ 長居パークセンター

TEL.06-6694-9007 FAX.06-6696-7405

会 場 ■ 花と緑と自然の情報センター

開館時間 ■ 3月～10月 9:30～17:00 / 11月～2月 9:30～16:30

入 館 料 ■ 無料 (長居植物園の入園には別途入園料が必要です)

休 館 日 ■ 月曜日(休日の場合は翌平日)、年末年始(12月28日～1月4日)

アクセス ■ 地下鉄御堂筋線「長居」駅下車、3号出口を東へ約800m、JR 阪和線「長居駅」下車、東へ約1,000m

駐車場(お問い合わせ 06-4700-4580)

<http://www.nagai-park.jp/n-syoku>

@nagaib f @nagaigarden



主催: 長居公園スポーツの森プロジェクトグループ
企画運営: (一財) 大阪スポーツみどり財団
運営協力: 一般社団法人 日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会